



Paella

Paella (I)

Zutaten (für 4 Personen)

1 große rote Paprikaschote(n), in Streifen . 1 Huhn, in kleinen Stücken . 400 g Schweinefleisch (Schweinerippen kleingeschnitten oder Gulasch) . 400 g Kaninchen, in kleinen Stücken . 400 g grüne Bohnen . 200 g dicke weiße Bohnen . 200 g Erbsen, frische oder tiefgekühlte . 1 EL Petersilie, gehackt . 200 g Tomate(n), abgezogen, fein gehackt . 400 g Rundkornreis . ½ TL reiner Safran . 1 Liter Hühnerbrühe, leicht gesalzen . 1 Zitrone(n), in Viertel geschnitten . 2 TL Meersalz . 6 Zehen Knoblauch, grob gehackt . 10 EL Olivenöl

Das Olivenöl in einer Paella-Pfanne (oder einer großen Bratpfanne mit ca. 32 cm Durchmesser) erhitzen, das Salz hinzugeben (spritzt dann nicht so) und die Paprikastreifen darin anbraten. Die Paprikastreifen wieder herausnehmen. Fleisch in die Pfanne geben und auf allen Seiten anbraten. Die Bohnen zufügen und mitbraten lassen. Dann den Knoblauch, die Petersilie und die Tomaten unterrühren. Den Safran in der Brühe auflösen (geht auch ohne) und in die Pfanne gießen. Alles gut vermengen und ca. 5 Min. garen. Bei Bedarf nachwürzen.

Nun den Reis dazugeben, alles gut vermischen, das Fleisch schön verteilen. Es muss nun so viel Flüssigkeit in der Pfanne sein, dass alles gut bedeckt ist. Nun darf nicht mehr umgerührt werden!!! Je nach Beschaffenheit des Reises nun noch 10 bis 20 Min. köcheln lassen. Wenn die Flüssigkeit nicht ausreicht, Wasser zugeben. Nun die Paprikaschoten in Sternform oben auflegen und weitere 5 Min. garen. Die Pfanne vom Herd nehmen und 5 bis 20 Min ruhen lassen. Mit den Zitronenvierteln ausgarnieren (wird dann über die Paella geträufelt).

Paella (II)

Wenn man gerne Langusten, Hummerkrabben oder Muscheln mag, kann man pro Person 2 Stück mit den Paprika anbraten, herausnehmen und wieder mit den Paprikastreifen auflegen.
In Valencia auf dem Lande wird die Paella mit Weinbergschnecken zubereitet.

Noch ein Tipp: Wenn man die Paella auf der Herdplatte zubereitet, ist es besser, man kocht den Reis vor. Da man nicht mehr rühren soll, bleibt er außen am Pfannenrand gerne hart, während innen alles matschig wird! Die Garzeit verringert sich dann.

Wenn man getrocknete Bohnen verwendet, diese über Nacht einweichen und den Reis erst reintun, wenn die schon so gut wie weich sind.

Im Grunde kann man jedes Gemüse nehmen. Die Menge des Gemüses kann variieren. Nimmt man z. B. Artischocken dazu, wird die Paella dunkel. Auch kann mehr Reis genommen werden, wenn gute Esser dabei sind. Die Spanier rechnen pro Person 100 g Reis, anderen nehmen nur 50 bis 70 g.

Man kann statt Kaninchen auch Lamm nehmen.

¡Que aproveche!

wünschen Ihre
PROFIL-Experten

